

# **Chemin de Compostelle**

## CONSEILS ET OBSERVATIONS D'UN PÈLERIN EXPÉRIMENTÉ

par Daniel TARAMINI



Voie du Puy-en-Velay, septembre 2023

### **Conseil du jour #1**

On me demande ma motivation sur le chemin...

D'abord le côté sportif et culturel, puis les rencontres journalières avec les pèlerins. Le chemin est propice aux confidences. On se côtoie quelques heures ou quelques jours.

Enfin je suis un vieux catholique, le côté religieux et mystique ne m'a jamais laissé indifférent.

Tous les jours vous aurez droit à une technique pour aller loin.

### **Conseil du jour #2**

Le goutte à goutte : boire plusieurs gorgées d'eau tous les 5 minutes et toute la journée. Ainsi vous limiterez les tendinites et les douleurs. Il faut boire 3 à 6 litres d'eau par jour selon la chaleur. Sachant que 1 litre bu rend 1 verre d'urine. Attention urine foncée, manque d'eau !

### **Conseil du jour #3**

Après la goutte à goutte d'hier. Les pieds.

Toutes les 2h30 enlevez vos chaussures, chaussettes et laissez-les refroidir 10 minutes. Trempez les dans l'eau quand c'est possible. Laissez sécher. Avec cette méthode je fais 1000 kms sans cloques. Le soir, pommade hydratante.



#### **Conseil du jour #4**

Gérer la douleur.

Le corps humain est une machine parfaite, la douleur c'est un clignotant orange qui s'allume, attention maltraitance.

Il faut apprendre à la gérer. Heureusement notre corps produit naturellement ses antidouleurs. Exemple si vous marchez avec des cloques, vous souffrirez terriblement la première heure puis ça deviendra supportable.

Avec Daniel, un compagnon pèlerin sur une autre chemin, nous avons eu une tendinite à la cheville. Un bandage, réduire notre marche en vitesse jusqu'au supportable. Et pendant 3 semaines nous avons atteint notre but à 30 km par jour.

#### **Conseil du jour #5**

Le sac à dos. Il doit être équilibré, la poche à eau au centre, rien ne doit balloter. Les sangles doivent être réglées au millimètre, moi je les bloque avec du scotch d'électricien. Les sangles hautes, surtout pour les femmes, doivent être positionnées sous la gorge jamais sur la poitrine. Le poids du sac ne doit pas excéder 12% du poids du corps. Sur 12 kg, 10 kg doivent reposer sur les hanches.



## Conseil du jour #6

Les bâtons de marche.

Ils prolongent mes bras et me permettent de marcher « à quatre pattes », de répartir les forces entre bras et jambes, d'avoir un bon équilibre et d'éviter pertes d'équilibre et glissades.

Ils devront avoir une dragonne à aimant, 70% de carbone pour plus de flexibilité et de légèreté. Et des embouts plastique pour le bruit...

Songez qu'à chaque pas, vous exercez une pression de 3 kg sur le bâton. Après 40 000 pas journaliers vous aurez ainsi évité 120 tonnes sur vos hanches, genoux et chevilles. Conclusion, mes bâtons sont mes meilleurs amis.



## Conseil du jour #7

Notre poids de forme.

Il est personnel, on le connaît après une activité physique intense de plusieurs mois. J'ai rencontré deux belges en Espagne, partis à pied de chez eux. L'un faisait 120 kg, et l'autre 130 kg, c'était leurs poids de forme. Et aussi une femme qui pesait 49 kg, c'était son poids de forme.

Sur le chemin, on augmente sa masse musculaire et la graisse fond pour ceux qui en ont. Le mien 89 kg, j'en ai perdu 5 à l'entraînement et j'ai encore de la marge...

### **Conseil du jour #8**

L'entraînement avant départ.

Depuis l'arrivée de la voiture et du canapé, nos sociétés se sédentarisent, d'où la plupart de nos maux. Nous avons tous les mêmes muscles et devons juste les solliciter. L'entraînement commence trois mois avant le départ et devra être réalisé sérieusement sans tricher.

1er mois, on commencera à marcher 30 minutes à 1 heure 30 par jour.

2ème mois, on marchera 1 heure 30 à trois heures par jour. Une semaine c'est 7 jours donc 7 fois 3 heures.

Le 3ème mois, toujours 3 heures par jour, mais avec le sac à dos et les bâtons.

On chargera le sac progressivement : 4 kg, 7 kg, 10 kg puis 12 kg. Et on insérera durant ce mois 2 séances par semaine de 6 heures de marche.

Ce programme peut être fait même pour ceux qui sont en activité. A l'époque où je travaillais encore, je descendais une station de métro avant ma destination et terminais à pied. Je ne prenais jamais les escalators dans les gares.

### **Conseil du jour #9**

Protection contre le soleil : chapeau ou casquette devront bien couvrir le nez, la nuque et les oreilles. Quand on marche en sandalettes, on gardera ses chaussettes. Remettre ses souliers le lendemain avec un coup de soleil sur les pieds, c'est terrible.

Une femme croisée sur le chemin m'a dit : Daniel j'ai les pieds explosés pourtant je les masse. Je lui explique les vertus du citron vert. Couper un citron en deux et masser le dessous des pieds pendant 15 jours avant un long périple, ça vaut toutes les pommades...

### **Conseil du jour #10**

Travailler son mental.

Je suis bien d'accord avec ceux qui disent que la réussite du chemin c'est 60% le mental et 40% le physique.

On doit se fixer des objectifs clairs, atteignables et mesurables dans le temps.

A chaque réussite, c'est une victoire personnelle. Le mental se gère, à chacun de trouver en soi la volonté, la ténacité, le dépassement de soi-même.

### **Conseil du jour #11**

Le coup de mou, de blues ou avoir l'âme basse... Que faire ?

Tous les pèlerins y sont confrontés en enchaînant les étapes par tous les temps. D'abord, il faut se changer l'esprit en écoutant la radio, de la musique et chanter, où en écoutant des humoristes et rire.

Puis le soir, l'alcool est un grand secours car il chasse l'amertume et redonne de la gaité.

### **Conseil du jour #12**

Éviter les personnes négatives.

Par le passé j'ai marché 3 semaines avec un con, plus jamais ça !

La semaine dernière, j'ai marché avec un conspirationniste. A l'entendre, tout était pourri dans la société, je l'ai laissé filer en espérant que le chemin l'apaise. Ces gens-là sont nocifs et capables de vous pourrir la vie. Si on n'est pas capable de les transformer, il faut les fuir avant qu'ils déteignent sur nous.

### **Conseil du jour #13**

Peut-on faire le chemin avec un petit budget ?

Je dis 3 fois oui.

En autonomie, il faut compter 20 euros par jour pour la nourriture.

En gîte sans repas, 35 euros par jour.

En gîte en demi -pension (ce que je fais) 50 euros.

Hors gîte, hôtels ou chambres d'hôtes, 90 à 100 euros.

Avec port de sacs par les navettes, 10 euros par jour en plus.

Avec un guide qui s'occupe des réservations et une voiture balai pour les gens fatigués, 130 euros par jour...

Ce qui fait pour 30 jours de marche entre 600 euros et 4000 euros, c'est selon son budget. Il y a 13 ans en Espagne, c'était 3 euros le lit et 10 euros le repas de pèlerin...

Pour un bon équipement, comptez 400 euros, n'oubliez pas le coût des trajets aller et retour, 100 euros voire plus, c'est selon...

### **Conseil du jour #14**

Comment monter les côtes ?

On les monte en faisant des demi-pas, en tirant bien sur les bâtons et surtout en ayant toujours trois points d'appui. On évitera de mettre les pieds sur les pierres à bascule. Tel un éléphant balayant le sol de sa trompe avant de poser ses pattes, on regarde ses pieds car le haut de la pente décourage. Et sans loucher les marquages, si possible ! Pas de pose dans une côte, on règle son pas sur son souffle.

### **Conseil du jour #15**

La méditation ou la prière peuvent-elles aider ?

Il y a quelques jours à une terrasse de pèlerins, une femme en parlait avec aisance. Ça devait être une psychologue bac plus 6, je comprenais la moitié de ce qu'elle disait...

Résumons : les deux méthodes sont une aide dans la vie. Toute personne médite, c'est une gymnastique de l'esprit, on chasse les pensées nuisibles, on se concentre sur l'instant, on savoure le présent.

Le croyant, contrairement à l'athée, a un plus. Il peut demander ou remercier...

Si vous comprenez quelque chose, chapeau bas...

### **Conseil du jour #16**

Comment descendre une côte sous la pluie ?

On déclipse ses dragonnes. On met bien ses bâtons en avant en appuyant très fort dessus, avec toujours 3 points d'appui.

Et on descend lentement, ainsi pas de risques de glissade. Tout le poids que vous mettrez sur les bâtons préserveront vos genoux.

Avec Daniel, dans les Pyrénées, nous avons fait 2200 mètres de dénivelé dans la journée pour arriver au village de Jean Lassalle à la tombée de la nuit, affamés et trempés, mais en entiers grâce à cette méthode.

### **Conseil du jour #17**

Faut-il partir avec chaussures montantes, basses ou des sandalettes à semelles épaisses ?

A chacun de trouver ce qui lui convient.

Pour ma part, j'ai toujours porté des chaussures montantes en cuir. La boue, la rosée, les ruisseaux, la pluie, j'ai toujours les pieds aux secs. De plus j'y mets facilement les semelles orthopédiques, les chevilles sont protégées. La contrepartie, elles sont lourdes.

Chaussures basses, une solution intermédiaire intéressant par rapport aux sandalettes avec lesquelles vous paierez cash quand vous buterez sur une pierre.

### **Conseil du jour #18**

Peut-on, en vieillissant, continuer à faire le chemin ?

Nous sommes nombreux à le prouver chaque jour.

Nous avons perdu beaucoup de masse musculaire, compensée par l'endurance, la régularité, la sagesse qui font qu'on gère mieux sa monture.

Les deux hommes qui faisaient 40 kms par jour, rencontrés il y 15 jours, je les ai revus hier... tendinite + arrêt 3 jours... Le vieillissement ne nous permet plus les performances, mais on atteint encore nos objectifs autrement.



### **Conseil du jour #19**

Savoir mettre ses souliers. Une fois le pied dans la chaussure, donnez un coup de talon à l'arrière, puis laissez en serrant bien.

Avec cette méthode vos doigts de pied ne toucheront pas le bout de la chaussure. Plus de cloques...

Avant des grandes descentes, resserrez vos lacets. Sur le macadam, desserrez un peu les lacets.

### **Conseil du jour #20** (*...la pluie n'arrête pas le pèlerin...*)

C'est vrai.

Avant de sortir du gîte, bien se préparer à mettre ses guêtres, à placer un journal entre le maillot et la polaire qui protégera la poitrine et l'estomac du froid et qui absorbera la transpiration. Puis enfiler sa cape et une casquette pour protéger les lunettes de la pluie. Là vous êtes partis des heures sous la pluie avec les pieds au sec.

Si vous n'avez pas de guêtres, 2 heures après les souliers sont pleins d'eau.

Continuez alors l'étape en chaussettes/ sandalettes. Baissez la tête et tirez bien sur les bâtons, sans louper les marquages.

À l'arrivée boire 2 à 3 bols de soupe avec du poivre, ça remet un homme debout.

Autre technique, s'accroupir sous le déluge et laisser passer. Sur le chemin de Tours, le ciel nous était tombé dessus dans les champs de betteraves. Nous étions repartis avec 2 kg de terre à chaque pied, jusque Artenay où le curé polonais nous avait reçu...inoubliable ! Cette étape, c'était Verdun.





### **Conseil du jour #21**

Doit-on se couper du monde sur le chemin ?

C'est ce que font une majorité de pèlerins. Pour moi, c'est impossible, je reste connecté.

8 heures de marche, j'écoute les interviews politiques, les causeries de France Culture, les informations et radio Chante France. Je m'impose environ 3 heures de silence.

D'ailleurs mes compagnons me disent le soir : « Daniel fais-nous un point actualités... »

De cette manière, à la fin du chemin, le retour à la vraie vie se fait sans problèmes, alors que pour d'autres, il faut des mois.

Que voulez-vous, on n'est pas tous bobiné pareil.

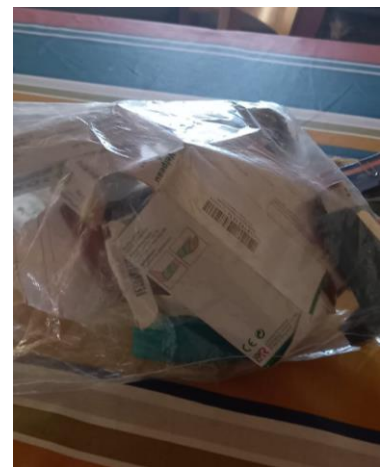
### **Conseil du jour #22**

Quels médicaments emporter ?

Antidouleurs, Efferalgan, codéine, anti inflammatoire en pommade ou cachets pour une semaine.

Une protection estomac pour les acidités et des sachets anti-diarrhée. Une aiguille avec fil pour percer les cloques en laissant le fil. Un bandage, des pansements, un coupe-ongles.

Vous êtes parés pour les aléas du chemin et pour secourir d'autres pèlerins.



### **Conseil du jour #23**

Évitez de marcher sur le macadam.

Le macadam représente 1/3 du chemin mais on a souvent le choix de marcher sur le bas-côté.

Le meilleur amortisseur du coup de talons, c'est la terre ou l'herbe. Alors pas d'hésitation. Évitez toujours le macadam, vos pieds, chevilles et articulations vous en seront reconnaissants. À raison de 30 000 à 40 000 pas par jour, préservons-les le plus longtemps possible.

### **Conseil du jour #24 (photo)**

Quel comportement adopter pour marcher sur la route ?

On marchera toujours face au danger, à gauche. Observez les photos, le rétroviseur des camions est à la hauteur du visage.



De plus, le déplacement d'air nous déséquilibre avec le sac à dos. Beaucoup trop de pèlerins marchent encore à droite ou au milieu de la route, ils jouent avec leur sécurité et emmerdent tout le monde. Donc sur les routes nationales et départementale comme sur les voies vertes, marchez à gauche en file indienne.

### **Conseil du jour #25**

Comment réduire la pénibilité sur le chemin ?

J'ai mes petites combines. Dans les villes, évitez les trottoirs, les bateaux qui vous cassent les jambes. Marchez dans le caniveau de gauche, vous éviterez ainsi toutes les montées et descentes de trottoir. Sur une semaine voire plus, cela équivaut à la montée de la tour Eiffel avec votre sac à dos. Puis prenez tous les grands ronds-points à la corde. C'est bon pour le moral de gagner 15 à 45 pas sur le marcheur qui vous précède. Enfin utilisez la climatisation naturelle par forte chaleur, mouillez la tête et le chapeau à chaque point d'eau. CQFD.

### **Conseil du jour #26**

À quelle heure arriver et partir des gîtes de pèlerins ?

En général, les gîtes sont ouverts à partir de 15 ou 16 heures. Donc inutile de partir très tôt pour attendre ensuite.

Mais par fortes chaleurs, il est conseillé de partir au lever du jour, en ce moment (septembre) 7 heures 30, en juin 5 heures 30.

On marche mieux avec la fraîcheur du matin que sous 35 degrés vers 11 heures.

J'aime arriver tôt au gîte. S'il n'est pas ouvert, j'attends au frais dans une église, ou dans un café. On gagne beaucoup de temps si on arrive le premier : pas d'attente à l'inscription, aux douches etc...

### **Conseil du jour #27**

Comment utiliser son centre de gravité ?

Si vous baissez de quelques degrés votre corps vers l'avant, naturellement vous marchez. Avec un sac à dos, vous augmenterez les degrés et marcherez plus facilement en tirant sur vos bâtons.

Dans les montées, c'est encore plus spectaculaire. Celui qui vous dira "redresse-toi " n'a rien compris.

Dans les descentes, on fera le contraire. En se redressant le sac freine.

Mais dans les longues descentes douces, on peut, en se penchant vers l'avant courir à petits pas, ça défile mais attention aux genoux.

### **Conseil du jour #28**

Être malin.

Dans la plupart des gîtes, on nous donne une protection jetable pour le matelas et l'oreiller. Gardez-en toujours une dans votre sac pour les gîtes aux matelas douteux et sans protection.

Prenez 6 épingles à linge, un fil pour fabriquer un étendoir, du savon car souvent rien n'est fourni.

Si vous repartez avec du linge mouillé, fixez-le à votre sac avec des épingles à nourrice. A l'arrivée il sera sec. Et puis des petites culottes sur le sac à dos, c'est bon pour la vue...

Enfin, quand on ne vous offre qu'un matelas sans couverture, dormez tout habillés, en rajoutant des couches, enfillez deux paires de chaussettes etc. Et vous n'aurez pas froid.

### **Conseil du jour #29**

Marcher c'est se faire du bien.

Le désir de mettre un pied devant l'autre, aller de l'avant. Se rebrancher avec la nature, avec son moi intérieur, c'est aussi bon pour l'activité cérébrale (comme dirait mon toubib).

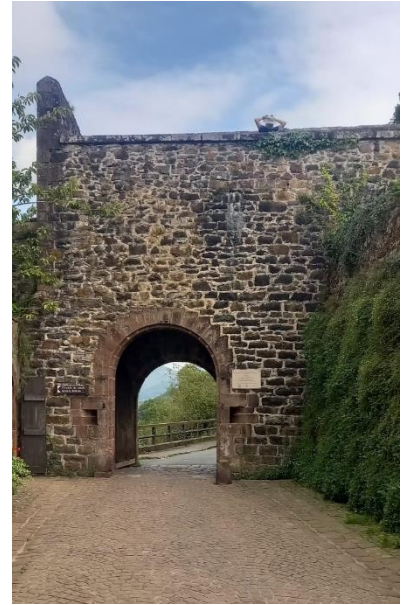
C'est un sport complet et bon marché, à chacun de trouver son rythme et son mode : balade régulière, seul ou avec d'autres etc.

Vous ne risquez rien à marcher, sauf de retrouver la forme en profitant de la beauté des paysages sur les chemins de Compostelle et autres.

### **Conseil du jour #30**

Essayez !

J'aurais donné plus de 30 conseils du jour, si vous vous les appliquez, vous atteindrez vos objectifs. J'ai tout appris à mes dépens, en corrigeant mes erreurs. C'est mon expérience, je souhaite qu'elle serve à d'autres.



### **Conseil du jour #31**

Le plaisir d'atteindre son objectif.

Je le ressens de nouveau, mais suis aussi très content de rentrer. J'ai une pensée pour ces dizaines de pèlerins obligés d'abandonner par manque de préparation ou qui se sont fixés des objectifs inatteignables. J'espère qu'ils sauront rebondir.

Pour moi faire 3, 30, 100 jours de marche, c'est la même valeur.

L'essentiel étant de faire ce que l'on a décidé.

